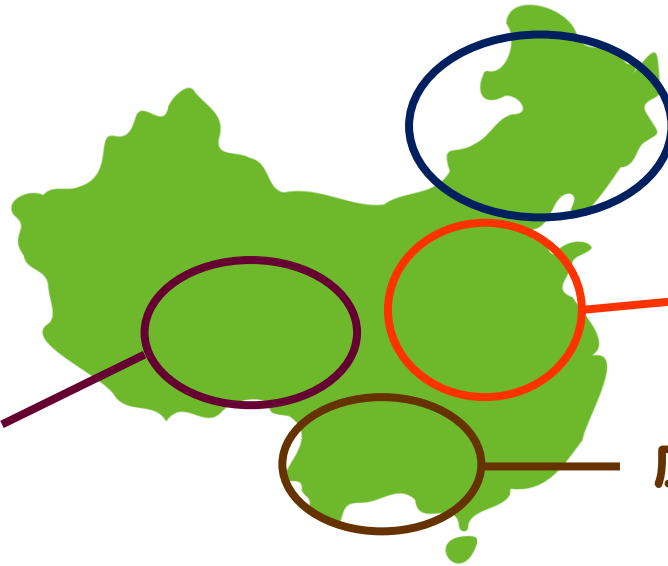


中華料理について

日本でも人気でなじみ深い中華料理。
中華料理といっても広い中国大陸では地方によって大きく4つに分けられます。



四川



北京

上海

広東

北京

寒い地方のため、鍋料理や北京ダックなどの肉料理や肉まん、餃子などの小麦粉を使った料理が多いです。中国の王朝があった都市であるため見た目も華やかな料理が多いです。



上海

海に面し、川も多い地方のため魚介類が豊富です。また、あんかけ料理も多く、甘く濃い味付けが好まれます。八宝菜や小籠包が代表的な料理です。



四川

唐辛子や麻辣などの香辛料を使った料理が特徴です。海に面していないため、海産物は少なく肉類や米、大豆が多く使われます。中華料理として日本でもなじみ深いマーボー豆腐や青椒肉絲、回鍋肉、エビチリ、担々麺などが四川料理として分けられます。



広東

他の地方に比べあっさりした味付けが特徴の広東料理。海の幸も豊富です。酢豚や、ワンタンメン、チャーシューが代表的です。また蛇や燕の巣などの珍味も食べる習慣があります。





3月のレシピ(1人前)

- ◎ご飯130g
- ◎チンジャオロース
- ◎きのこのマリネ
- ◎中華スープ
- ◎マンゴープリン

一人前あたり

エネルギー：591cal
 たんぱく質：21.4g
 脂質：21.6g
 炭水化物：75.9g
 食塩相当量：1.8g



チンジャオロース

【材料】

・牛もも肉	60g	
・黄ピーマン	25g	
・青ピーマン	25g	
・筍	30g	
・食塩	0.2g	} A
・にんにくおろし	1g	
・料理酒	2g	
・片栗粉	3g	
・オイスターソース	10g	} B
・料理酒	5g	
・濃口醤油	3g	
・上白糖	2g	
・鶏ガラスープ	1g	
・ごま油	2g	

【作り方】

- ① 牛もも肉は1cm幅に細く切る。
- ② 黄ピーマン、青ピーマン、筍を1cm幅に千切りする。
- ③ 牛もも肉はAの調味料で下味をつけて、片栗粉を全体にまぶす。
- ④ フライパンにごま油を入れて加熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、②の野菜を一緒に入れて炒める。
- ⑥ 野菜がしんなりしたらBの調味料を加えて炒める。全体になじんだら完成!

肉に片栗粉をまぶすことで、調味料が肉に絡みやすくなります♪

きのこのマリネ

【材料】

・エリンギ	20 g
・えのきたけ	20 g
・人参	20 g
・食塩	0.5 g
・穀物酢	4 g
・上白糖	2 g
・オリーブオイル	1 g

} A

【作り方】

- ① えのきたけは根の部分を取り半分に切る。人参は1 cm幅に千切りする。
- ② エリンギは根を切り1 cm幅に短冊切りする。
- ③ エリンギ、えのき、にんじんを加熱し火が通ったらザルにあげて流水で冷やす。
- ④ ③の水気をしぼり、Aの調味料と合わせて味を付けて完成!

中華スープ

【材料】

・玉ねぎ	30 g
・乾燥わかめ	1 g
・食塩	0.3 g
・中華だし	0.5 g
・濃口醤油	2 g
・水	150 cc
・いりごま	1 g

【作り方】

- ① 玉ねぎは1 cm幅のスライスに切る。乾燥わかめは水で戻す。
- ② 水を沸騰させ、玉ねぎを加熱する。
- ③ 再び沸騰したら調味料とわかめを入れる。盛りつけ直前にいりごまを入れて完成!

マンゴープリン

【材料】

・マンゴーピューレ	10 g
・生クリーム	10 g
・普通牛乳	50 g
・上白糖	5 g
・ゼラチン	0.5 g

【作り方】

- ① 粉ゼラチンは水にふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳、生クリームを入れて加熱し、沸騰直前に火からおろし、①のゼラチンを入れる。
- ③ マンゴーピューレを上にかける分を取って置き、②の粗熱がとれたらマンゴーピューレを入れて混ぜる。
- ④ 型に流し込み、冷蔵庫で冷やし、固まったら残りのマンゴーピューレをかけて完成!



食材豆知識

マンゴーはウルシ科に分類され、人によっては触るとかぶれたり、かゆくなってしまう人もいます。アンチエイジングに効果のあるβ-カロテンやビタミンC、血圧を下げる働きがあるカリウムを多く含みます。糖質もあるため食べすぎは良くありませんが、適量であれば体にも嬉しい食材です!